


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУРМАНСКИЙ АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
В Г. АПАТИТЫ

МАГУЧИЕ *страницы*





МАГУчие страницы: сборник творческих работ. Выпуск 3 – Апатиты:
Изд. филиала МАГУ в г. Апатиты, 2021. – 41с.


В сборнике творческих работ «МАГУчие страницы» опубликованы работы студентов и сотрудников филиала МАГУ в г. Апатиты, а также выпускников Кольского филиала ПетрГУ.

Авторами представлены работы разных жанров: стихотворения, рассказы, эссе, фотографии, комиксы, рисунки и т.д.

Сборник предназначен для широкого круга читателей.

Подготовлен по материалам, представленными в электронном виде.

© филиал Мурманского
арктического государственного
университета в г. Апатиты, 2021.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках третий сборник творческих работ студентов, сотрудников и выпускников МАГУ и его филиалов в гг. Апатиты и Кировск, а также выпускников Кольского филиала ПетрГУ. Издание этого сборника – особенно радостное событие, ведь теперь, после третьего выпуска, мы можем говорить о том, что сформировалась традиция. «МАГУчие страницы» - традиционный ежегодный сборник!

Сборник этого года необычный – тематический. Основная тема сборника – «Победа над собой». Конечно, в сборнике опубликованы не только работы, посвященные преодолению себя, своих слабостей, дурных привычек или черт характера. Но даже в лирических или юмористических фото и стихах можно найти отсылки к подвигам – большим и малым. Например, фото мальчика с котом на руках «Дружба это не просто», размещенное на 28 странице. Разве настоящая дружба – это не победа над собой?

Центральная часть сборника – подборка интервью, собранных во время онлайн-марафона «Моя победа над собой». Герои этих интервью рассказывают о том, как победили зависимость от курения. Каждый из них – настоящий образец для подражания.

Дорогие друзья, пусть этот сборник поможет вам вдохновиться силой человеческого духа и найти ресурсы для больших и малых побед над собой!



СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА СЕЛЯКОВА

заместитель директора по учебно-воспитательной работе филиала МАГУ в г. Апатиты, выпускница специальности Информационные системы и технологии Кольского филиала ПетрГУ (2004).

Когда уже почти не веришь в чудо,
Когда на каждый день уже наложена печать...
Ты просыпаешься от фразы: "Ничего не будет!"
И понимаешь, что опять стоит начать!
Ты сноваходишь в те врата, что манят чудом,
И сквозь преграды снова сделав круг,
Ты говоришь себе: "Я все равно бороться буду,
Пока жива, пока со мной мой друг!"

01.02.2018

Общаемся все чаще в сообщениях,
Все реже видимся теперь при том.
Нам говорят: "Сидите в помещениях",
А солнце манит: "Не сиди, пойдём!"
Мы сторонимся близких, что без маски,
Давно забыли, что значит обнять.
А лето распушило краски,
Зовёт неистово: "Пойдём гулять!"
У лета все цветет и манит цветом,
И пенье птиц как музыка души.
И опьяненная июньским светом
Природа шепчет ветерком: "Дыши!"

Друзья, я помню вас, не забываю.
Пускай мы редко видимся теперь...
Я верю, что ковидный ребус разгадают,
И мы откроем с нетерпением встречи дверь

21.06.2020

У каждого, наверно, есть свой путь.
Путь к счастью, путь к своей мечте.
И главное, наверно, не свернуть.
Не предавать, не врать самой себе...

И каждый верит, что все можно вернуть:
Любимых, близких, веру и мечту.
И главное, наверно, не свернуть
И выбрать из дорог, наверно, ту...

Что приведет до счастья, до мечты.
Главное, смотреть вперед и ждать...
Свою дорогу, 100 из 100, найдёшь и ты.
Но рук не отпускай, себя по пустякам не трать...

Не верь молве, поменьше думай о плохом,
У каждого до счастья есть свой путь.
О прошлом не жалея, пусть ангел за плечом
Поможет все пройти, преодолеть и не свернуть...

02.08.2018

Берегите себя от обид и взаимных упрёков.
От простуды, от вируса и распродаж.
Оградите себя от опасных пороков,
Ведь здоровье не купишь, а честь не продашь.
Берегитесь собак, если те - в дикой стае.
Берегитесь опасных людей и опасных дорог.
Берегите себя, не держите вблизи негодяев,
Не пускайте обидчиков вы на порог.
Берегите нервишки, читайте полезные книги.
Берегите друг друга, если есть от чего уберечь.
Не плетите и не крутите интриги,
Меньше слушайте сплетен, сумейте себя не вовлечь.
Берегите себя от ненужных растрат и открытого фарса,
От ошибок, от резкого слова, от травм,
От дурного влияния, разлук и коварства,
Приносящего только страдания вам.
Берегите сердца, чтоб они не черствели,
Чтобы в них, как и прежде, была доброта.
Чтобы ангелы наши на нас бы с небес посмотрели
И сказали: "Какая же тут лепота!"



БАДИНА АННА ИВАНОВНА

выпускница специальности Программирование
в компьютерных системах филиала МАГУ
в г. Кировск (2019)

Я СТАЛА СИЛЬНЕЕ

Я стала сильнее, я изменилась,
Я победила свои слабости в нелегкой борьбе,
За все эти годы я превратилась
В сильную женщину, которой сейчас я являюсь.
И ныне я тому изумляюсь,
Какая я была раньше, и какой я стала сейчас.
Мой внутренний свет подобен фениксу: вначале он погас,
Но потом он снова возродился.
Снег в воздухе снова закружился,
А с каждым годом я становлюсь все более сильной, чем прежде.
Хоть я и не живу уже в надежде,
Однако знаю, что сильнее прежнего я стала.
Я ведь об этом уже давно мечтала,
И я думаю, если бы знала я, какой я стала, я бы погордилась собой.
Ведь я стремилась так долго за этой мечтой:
За мечтой быть сильнее, мудрее, чем вчера.
Ведь я по-прежнему еще люблю себя, я к себе добра,
И об этом я не жалею, однако я работаю над собой
Каждый день - в любой будний и в любой выходной.



ДАНИЛИНА АНАСТАСИЯ АРКАДЬЕВНА

выпускница специальности Социология Кольского филиала ПетрГУ (2004).

Ты осуждаешь осень за грусть её дождей,
Но, видимо, не знаешь: вы так похожи с ней!
Такой же меланхолик, как долгий листопад,
Задумчивый и тихий ты ничему не рад.

Что за мастер тебя рисовал?
Каждый штрих, каждая строчка,
Каждый контур и каждый овал –
Прямо в точку!

Одного не могу понять,
Объясни мне:
Каждая линия для меня,
Кроме линии жизни...

Пока открыт вопрос,
Пока ещё не поздно
Из бункера любви
Сбежать на свежий воздух,

И клятвы не даны,
И верность – не обуза,
Кораблику мечты
Ещё закрыты шлюзы.
Ни долга, ни забот –
Широкая дорога.
В спокойствии своём
Побудь ещё немного!

По капле утекает воздух.
Я чувствую, как ты ревнуешь
К идущим мимо, к несвободным,
Хотя со мной уже не будешь.

По суткам ускользает время.
И ты другой, и я другая,
Но любим даже без надежды,
Что есть для нас ключи от рая.

Будь близко, если только можно
Ещё терпеть и боль, и радость.
Хранить твои шаги и голос –
Вот всё, что у меня осталось.



ДРЯВИЧЕВА МАРИНА НИКОЛАЕВНА

выпускница специальности Филология
Мурманского педагогического института (1998)

РАССВЕТ

Надо спать.
Четыре на часах,
И рассвет забрезжит скоро в окна.
За стеной играет тихо Бах,
А душе темно и одиноко.

Солнца луч коснётся тихо глаз
И скользнёт игриво по кровати.
В этот робкий предрассветный час
Ты поймёшь, что грусть совсем некстати.

ХОРОШО

Жить – просто хорошо.
Новый день подарен Богом свыше.
Будет грустно, весело, смешно,
Что-то мы увидим и услышим.

Надо жить, судьбу благодаря
За рассвет в окне и лучик солнца.
Всё вернётся на круги своя.
Всё вернётся. Всё опять вернётся.

ОСЕНЬ-ГРУСТЬ

Мелькают дни в календаре,
И новой осени искусство
Пророчит сказку в октябре,
А на душе немножко грустно.

Несбывшихся нам жаль надежд,
Подобных перелётным птицам,
Что вдаль летят к чужим границам
С таких родных, надёжных мест.

Но осень – мудрая пора,
Пора нещадных листопадов,
Врачует души нам прохладой
И рвёт листки календаря.

Продрогнуть на ветру боюсь –
Шарф намотаю, чтоб согреться.
Прости за настроенье, сердце,
Впусти сегодня осень-грусть...

НАШИМ МАМАМ

Закрыта, к сожаленью, в юность дверь,
И нет дорог таких, чтоб возвратиться
Туда, где весело звенит капель,
Где молоды и беззаботны лица.

Туда, где рядом юные друзья
И во дворе скрипят с утра качели,
Где быть несчастным попросту нельзя,
Ведь нет на сердце шрамов от потери.

Но, несмотря на запертую дверь,
Ведут воспоминания упрямо

Через года чудовищных потерь
Туда, где были живы наши мамы...

БЛАГОДАТЬ

Белая извилиста дорога,
На горах – зимы седой печать.
 Попрошу спокойствия у Бога:
 Для души не это ль благодать?

Погрущу, а может быть поплачу –
 На душе так чисто и легко.
 Если завтра будет всё иначе,
 То трудяге будет нелегко.

Хочется такой же благодати,
 Что разлита в снежной тишине:
 Кружева узоров на окне
 И вот этих мыслей на закате...

Хочется верить в вечное
 И перестать капризничать,
 Ночью гулять по Млечному,
 А не опять зависнуть в чате.

Так, чтобы всюду красками
 Яркими вся Вселенная,
 Чтоб не пестрило масками,
 Вздрогнуло переменами!

Выбрось пыль снов, иллюзий плен,
 Вечность - Толстым, Есениным!
 Хочется звёзд тоске в обмен –
 Хочется быть весенними...



ТАТЬЯНИН ДМИТРИЙ СЕРГЕЕВИЧ

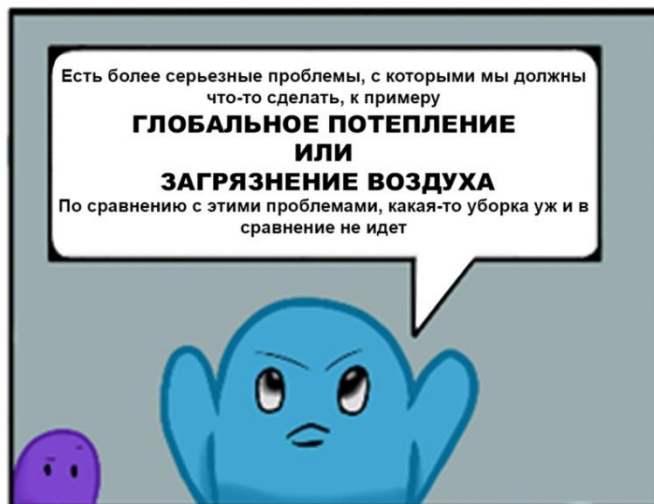
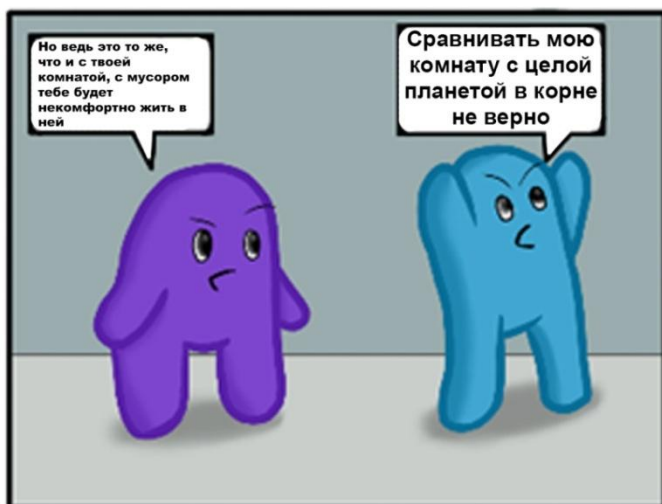
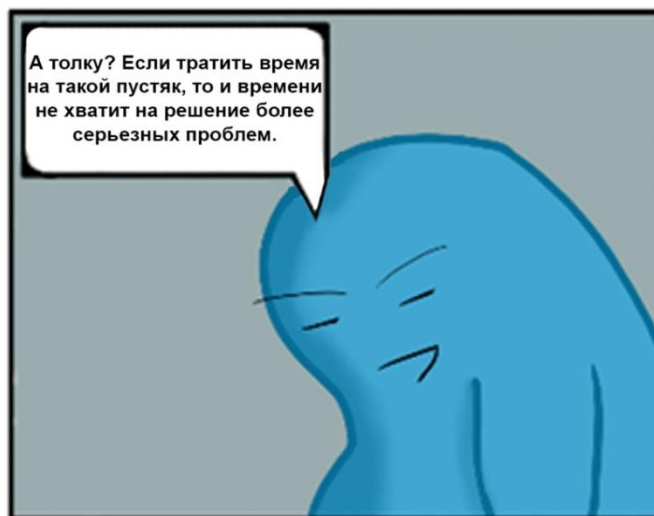
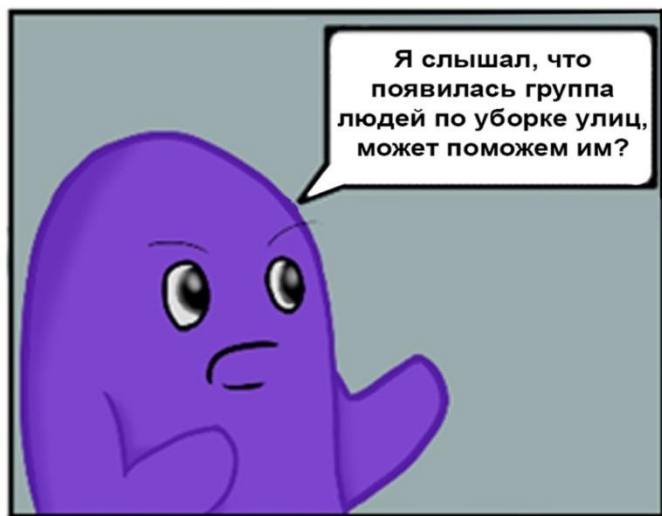
студент 1 курса направления подготовки
Электроэнергетика и электротехника филиала
МАГУ в г. Апатиты



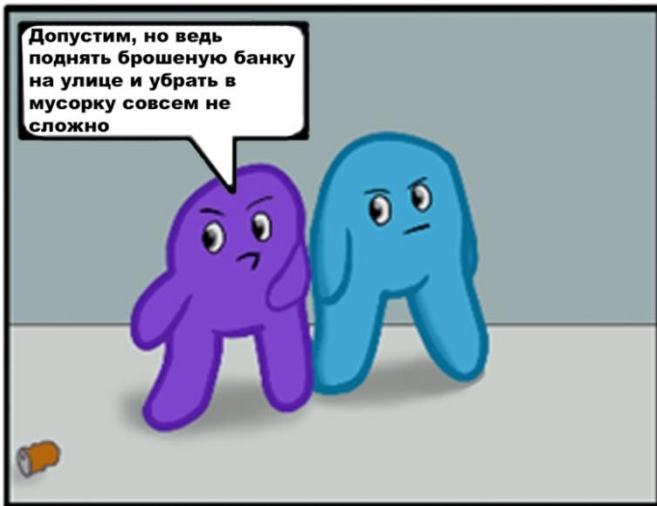
Рисунок «Лесное кафе»



Рисунок «Спокойная равнина»



Комикс «Начни с малого!»



Комикс «Начни с малого!»



НИКОЛАЕВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА

студентка 3 курса направления подготовки
Ядерная энергетика и теплофизика филиала
МАГУ в г. Апатиты



Фото «Перед бурей»



Фото «Неожиданный гость»



Фото «Яблоневый цвет»



ПОЛЕТАЕВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ

студент 2 курса специальности Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования филиала МАГУ в г. Кировск



Комикс «Что может сделать каждый из нас?»



МЕХЕДОВ АРТЁМ АЛЕКСЕЕВИЧ

студент 1 курса направления подготовки
Электроэнергетика и электротехника филиала
МАГУ в г. Апатиты



Комикс «Можно мне ошибаться самому?»



КАРАВАЕВА АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА

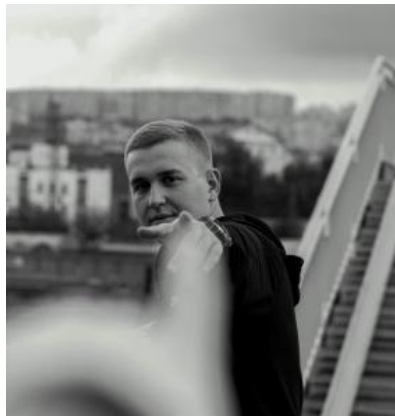
специалист по учебно-методической работе
Отдела карьерного самоопределения и
сопровождения обучающихся, выпускница
филиала МАГУ в г. Апатиты направления
подготовки Социальная работа (2020)



Рисунок «Аквариум»

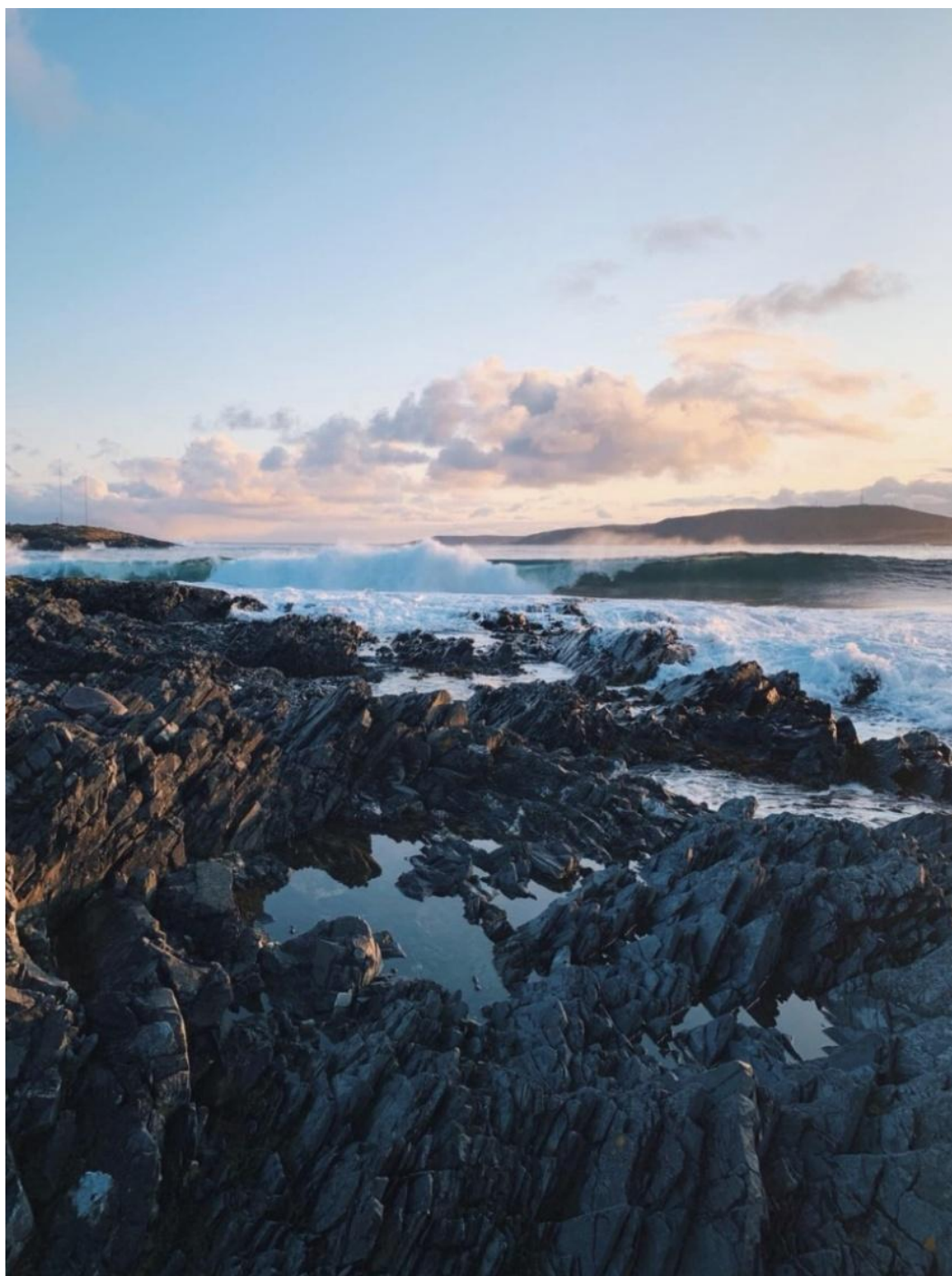


Рисунок «Дом»



ХРИСТОФОРОВ НИКИТА СТЕПАНОВИЧ

студент 3 курса направления подготовки
Социология, техник Отдела карьерного
самоопределения и сопровождения обучающихся
филиала МАГУ в г. Апатиты.



Серия фото «На краю земли»



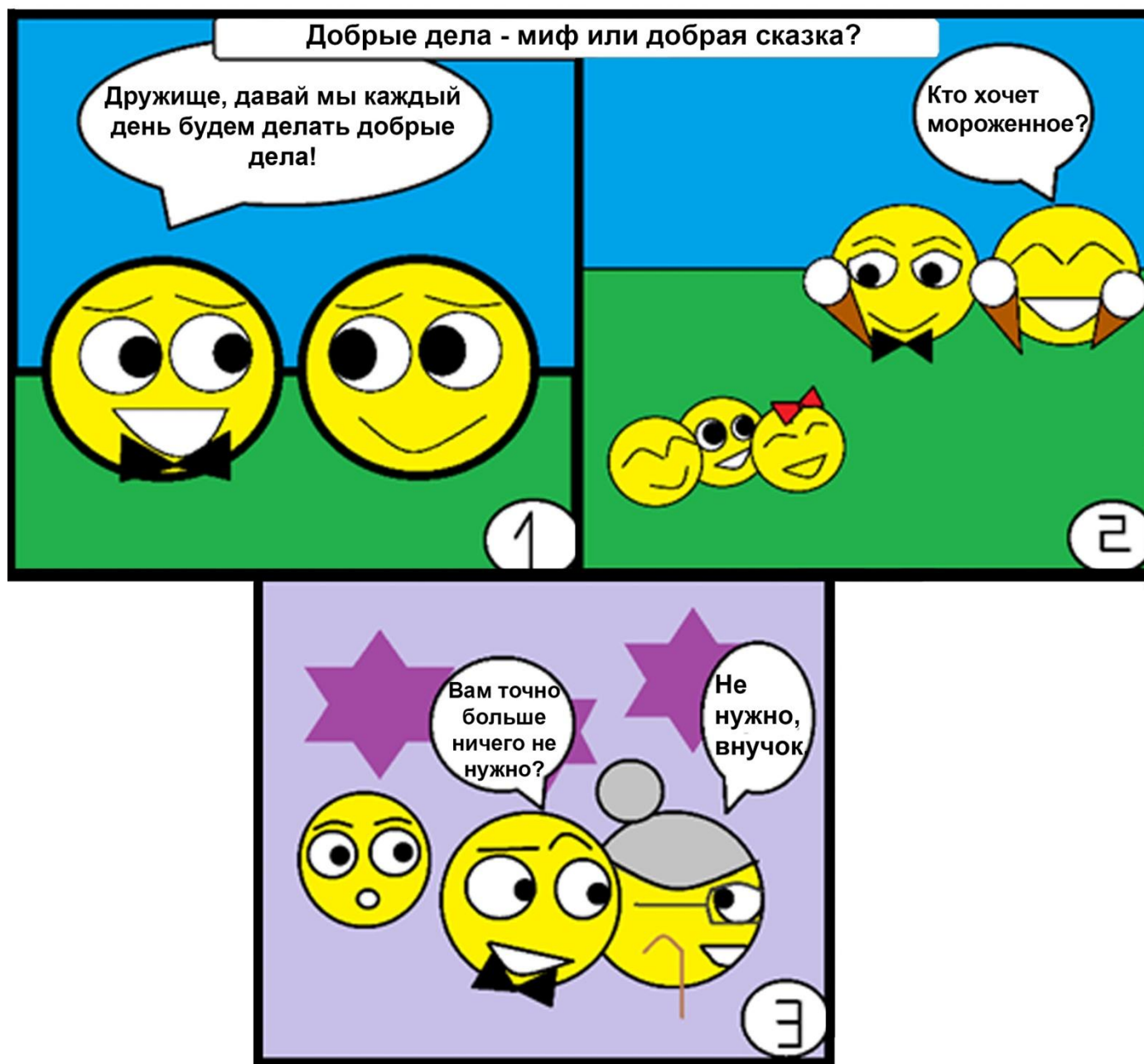
Серия фото «На краю земли»



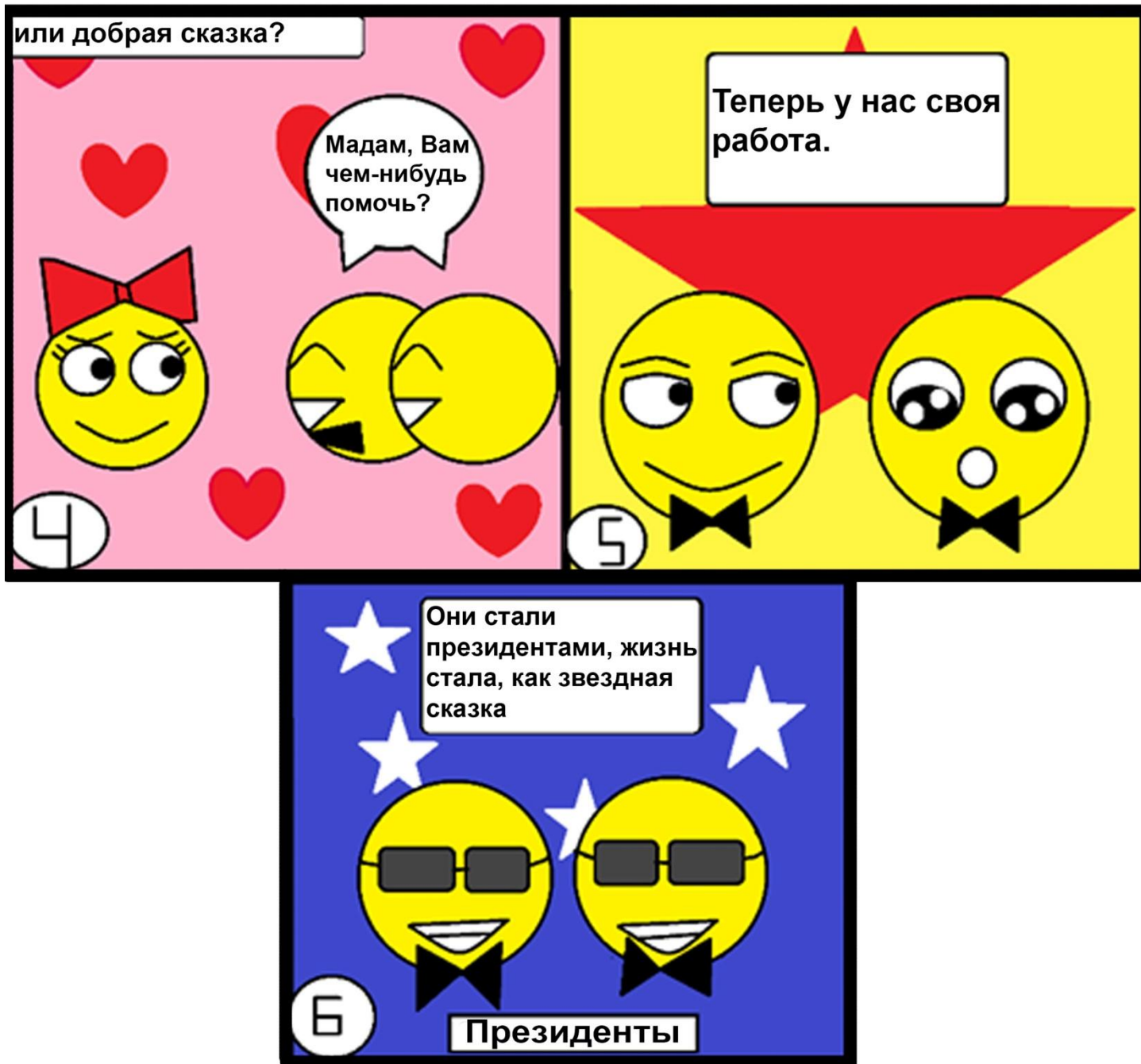
КАШИРИНА ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА

студентка 1 курса специальности

Программирование в компьютерных системах
филиала МАГУ в г. Кировск.



Комикс «Добрые дела – миф или добрая сказка?»



Комикс «Добрые дела – миф или добрая сказка?»



РЕМИЗОВА ЛЮБОВЬ ВЛАДИМИРОВНА

студентка 2 курса направления подготовки
Экономика филиала МАГУ в г. Апатиты.

Однажды я проснусь, и всё пройдёт,
Начну с нуля и позабуду всё, что было,
Я не вернусь уже туда,
Где было только боль, да и обида.
Луч света озарит мой долгий путь,
Тропинку счастья я найду на нём
И позабуду всю печаль и грусть,
Забуду всё, что с нами было.
Луч света принесёт ко мне тепло
И счастье, радость, нежность, доброту.
Обиды, злость – всё это ни к чему,
Уже не будет так душе паршиво.



Серия фото «Красота севера»





ДЕМЧЕНКО ПОЛИНА ВЛАДИМИРОВНА

специалист по учебно-методической работе
Отдела карьерного самоопределения и
сопровождения обучающихся, выпускница
филиала МАГУ в г. Апатиты направления
подготовки Социология. (2019).



Фото «Дружба – это не просто»



ВОСКРЕСЕНСКАЯ НИНА АНДРЕЕВНА

выпускница специальности Социология
Кольского филиала ПетрГУ (2005)

Здравствуй, осень, милая!
Я в разлуке маялась...
И опять бескрылая,
И на год состарилась.

Ты моложе прежнего
Да в наряде праздничном;
Рады горы здешние
Деве-птице сказочной.

Красотой люблюсь я:
Будни стали пёстрыми,
И краснеют бусины
На рябинах гроздьями.

Но сегодня, душенька,
Быть позволь нескромною.
Я прошу. По-дружески.
Для души. Знакомую.

Песню спой щемящую
Непогодой плачущей,

Что любовь вчерашняя
Ничего не значила.

Не была медовою
В череде несбывшихся,
Потому нет повода
Помнить о случившемся.

Странно, в строчках песенных
Нет прогорклой горести,
Но звучат невесело
Нотки-скрипки в голосе.

Зябнет ветер северный
Под сопрано осени,
Робко скрипнул дверью он –
Строит двухголосие.

Деревца сутулятся
От напева женского
И грустят на улицах
Ленина и N-ского.

Ночь на кухне длинная,
Счёт потерян времени;
Эти слёзы винные
Вроде эпидемии.

Затяни прощальную,
В окна морозящую
Про юдоль печальную,
Осень настоящая.

*И снова торжество зимы,
Где белоснежное величье
От тишины до кутерьмы
Меняет сотни раз обличье.*

Леонид Коновалов

Хрустящий снег. Фонарь заледенелый...
Хотя лишь осень по календарю.
На Севере идти дорогой белой –
Судьба от октября и к январю.

От февраля корить её до мая
И ждать, как Божьей милости, тепла.
Но странно, по снегам вдали скучаю
В краях, в которых жить бы не смогла.

И непременно тянет возвратиться
Сюда, где правят балом холода.
Как ни крути, я – северная птица,
Пусть признаюсь я в этом не всегда.

И жизни белоснежные страницы
Раскрашивают сполохи в мороз;
Сияньем неба вдоволь не напиться,
Пьянит напиток до хрустальных слёз.

Рябины горькой вкус для пташки сладок:
Поддерживает он огонь души.
А большего, пожалуй, и не надо...
В раю ли на условия грешить?!

Лишь здесь себя теряешь и находишь,
Всё счастье тут и вся печаль моя.

Была в начале, будет на исходе
Родная заполярная земля.

Хрустящий снег. Фонарь заледенелый...
Хотя лишь осень по календарю.
Моя судьба – идти дорогой белой;
Я Север за неё благодарю.

СПЯЩИЙ ГОРОД

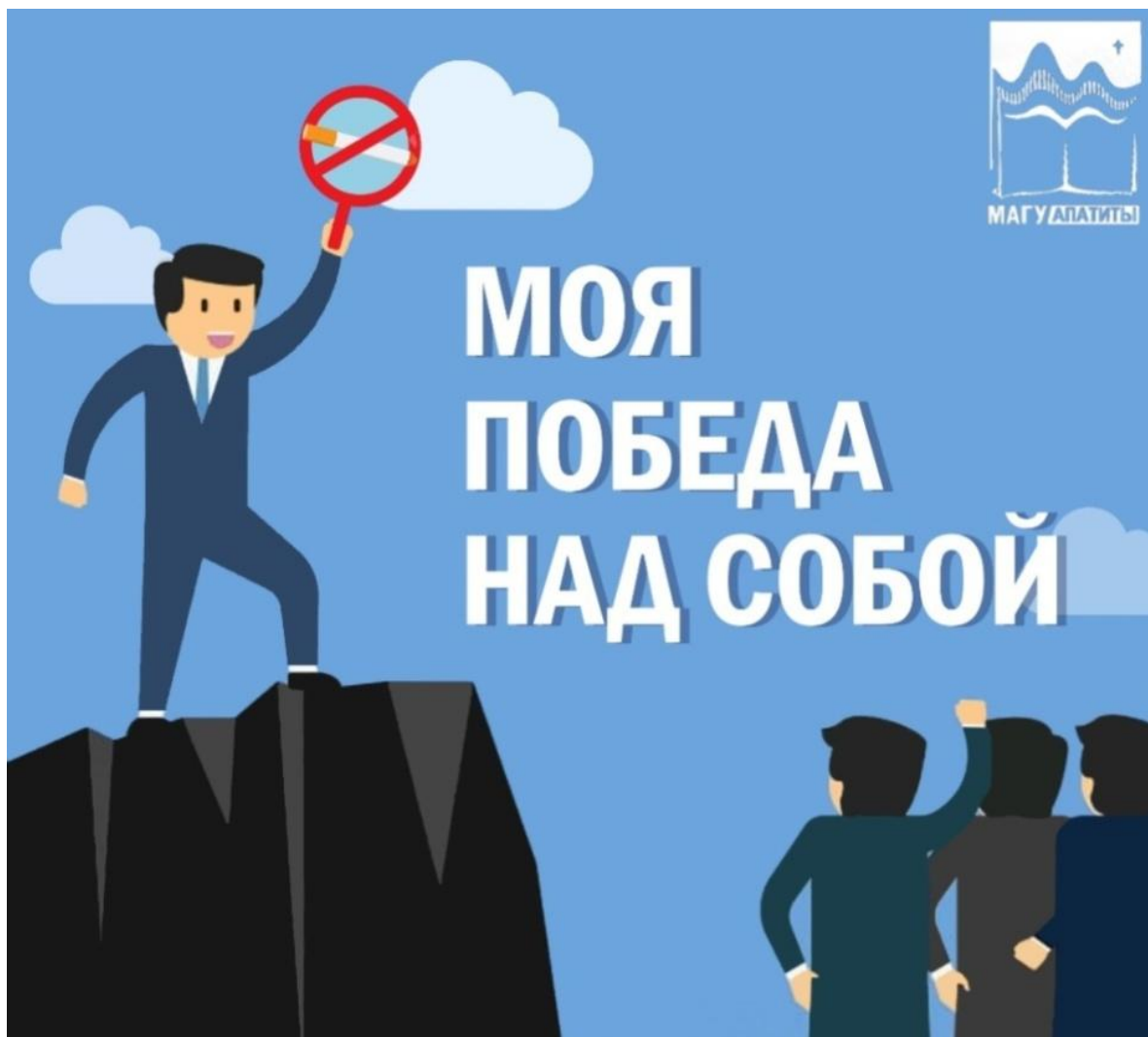
На Крайнем на Севере город разнежился,
Он спит с ноября по апрель.
Метели баюкают лапами снежными,
Качая его колыбель.

Ведь здесь измеряется сутками тёмными
Полярная мёрзлая ночь.
Тяжёлые веки у города, томные,
Не в силах её превозмочь.

На миг встрепенутся, покрытые инеем,
Ресницы, и смежит их сон:
То вспыхнула высь самоцветами зимними,
Сияет в мороз небосклон.

Перины для города взбиты старательно,
Снега с человеческий рост –
Суровая местность любима Создателем,
Края низкорослых берёз.

И городу нравится в белой обители,
Но снится не местный пейзаж:
Палящее солнце и южные жители,
И тёплое море, и пляж.



Моя победа над собой: истории людей, отказавшихся от курения.

В декабре 2020 года в филиале МАГУ в г. Апатиты прошел онлайн-марафон «Моя победа над собой», участники которого делились своим опытом отказа от курения. Люди разного возраста рассказывали о том, почему они принимали решение бросить курить, с какими сложностями сталкивались на пути к поставленной цели, и что помогало им преодолеть пагубную привычку.

Предлагаем вашему вниманию подборку историй, собранных за время онлайн-марафона. Пусть они воодушевляют вас на подвиги – большие и маленькие. Ведь

только через преодоление себя, своих слабостей по-настоящему проявляется истинная природа человека!

Интервью № 1

Расскажите, когда Вы начали курить?

Я начал курить в 10 классе.

Сколько лет Вы курили до того, как бросили? Как много сигарет выкуривали?

Курил 4 года, пачку сигарет я выкуривал за полтора-два дня.

Как это повлияло на Вас и Ваше здоровье?

Очень плохо. Мне было тяжело ходить, на уроках физкультуры было тяжело бегать, было лень что-либо делать. Проще было посидеть дома, покурить сигарету и из-за этого я стал меньше гулять с друзьями. А ещё тяжелее было на соревнованиях по волейболу.

Расскажите, как Вы начали с ней бороться и побороли эту пагубную привычку?

Я начал бороться с зависимостью просто внушая, что мне это не надо, и что это пагубно влияет на моё здоровье и жизнь в целом.

Возможно, у Вас есть лайфхаки или специальные приемы для желающих бросить курить, проверенные на себе?

Я постепенно стал уменьшать количество выкуриваемых сигарет. В один прекрасный день, покурив сигарету до половины, я понял, что мне это совсем не нравится и выкинул её.

Что изменилось в Вашей жизни после того, как Вы бросили курить?

Стало больше радостей. Я могу делать больше дел. Мне меньше хочется спать.

Интервью № 2

Расскажите, когда Вы начали курить?

Я начала курить в 13 лет.

Сколько лет Вы курили до того, как бросили, как много сигарет выкуривали?

Курила пять лет, по полторы пачки в день.

Как это повлияло на Вас и Ваше здоровье?

Мне не нравилось, что по утрам стало сухо во рту, я стала раздражительной, а еще появилась одышка.

Расскажите, как Вы начали бороться и победили эту пагубную привычку?

Мой друг дал мне почитать книги Аллена Карра, именно тогда я твердо решила бросить курить.

Возможно, у Вас есть лайфхаки или специальные приемы для желающих бросить курить?

Просто надо искренне верить в свои силы. Я вот уверена, что больше курить не буду.

Что изменилось в Вашей жизни, после того как Вы бросили курить?

У меня прошла хроническая сонливость, я перестала уставать, появилась энергия.

Интервью № 3

Расскажите, когда Вы начали курить?

Курила я с 10 лет.

Сколько лет Вы курили до того, как бросили, как много сигарет выкуривали?

Курила по 2 пачки в день, всегда и везде.

Как это повлияло на Вас и Ваше здоровье?

Это было страшно! Проснувшись утром, я испугалась: у меня все ноги были в синяках. Как потом мне объяснил врач, к которому я срочно обратилась, у меня полопались сосуды. Сейчас я на 4 курсе и уже год не курю.

Расскажите, как Вы начали бороться и побороти эту пагубную привычку?

Бросила, потому что поняла, что убиваю себя сама.

Возможно, у Вас есть лайфхаки или специальные приемы для желающих бросить курить?

Надо самой себе сказать: «Я больше не буду курить!», – вот так всё просто.

Что изменилось в Вашей жизни, после того как Вы бросили курить?

Изменилось многое. Я пролечилась, больше таких проблем у меня нет и всем, кто курит, я рассказываю свою историю.

Интервью № 4

Расскажите, когда Вы начали курить?

Я начал курить еще в школе, в 6 классе.

Сколько лет Вы курили до того, как бросили, как много сигарет выкуривали?

Получается, что курил 9 лет. По пачке в день, а во время сессий цифра поднималась до двух-трех пачек.

Как это повлияло на Вас и Ваше здоровье?

По утрам стал кашлять. Задыхался, когда поднимался по лестнице.

Расскажите, как Вы победили эту пагубную привычку?

Попыток бросить курить было много: и пластыри, и никотиновые жвачки не помогали. А в нашем общежитии, чтобы выйти покурить на улицу, надо подняться, пройти по переходу, затем спуститься. И это все ради трех затяжек! Я пытался и задыхался, а потом плюнул и выкинул чуть начатую пачку.

Возможно, у Вас есть лайфхаки или специальные приемы для желающих бросить курить?

Могу посоветовать книги и видео Аси Казанцевой на тему "Как бросить курить", может быть, кому-то поможет.

Что изменилось в Вашей жизни, после того как Вы бросили курить?

Я вот уже год радуюсь своему решению. За это время начал бегать, плавать, похудел. Сейчас у меня всё отлично.

Интервью № 5

Расскажите, когда Вы начали курить? Сколько лет Вы курили до того, как бросили?

Баловаться сигаретами я стала ещё в 6 классе, постоянно курить стала в 9 классе и курила до 3-4 курса университета, получается 6 лет.

Как много сигарет выкуривали?

Всё зависело от настроения: от половины пачки до целой пачки в день.

Как это повлияло на Вас и Ваше здоровье?

Мне кажется, никак не повлияло.

Вы быстро поддались зависимости?

Небыстро, вначале курила только в компании, а потом могла не курить долго. Но со временем привычка всё-таки выработалась.

Расскажите, как Вы победили эту пагубную привычку?

*Я перешла на IQOS (*система нагревания табака, разработанная компанией PhilipMorrisInternational, представляющая альтернативу сигаретам, так как IQOS нагревает табак, а не поджигает его), а постепенно бросила курить и IQOS.*

Возможно, у Вас есть лайфхаки или специальные приемы для желающих бросить курить, проверенные на себе?

Лайфхаков нет, нужно просто самому захотеть.

Что изменилось в Вашей жизни после того, как Вы бросили курить?

Стала меньше тратить деньги и поняла, как много денег уходило на сигареты.

Интервью № 6

Расскажите, когда Вы начали курить?

Я начал курить ещё в школьные годы в 3 классе.

Сколько лет Вы курили до того, как бросили? Как много сигарет выкуривали?

После этого курил 17 лет, выкуривая, правда, не больше одной пачки в день (за исключением армии, где приходилось курить редкую гадость – папиросы «Урожай»).

Расскажите, как Вы победили эту пагубную привычку?

Бросил в 2010 году почти сразу. Просто с супругой договорились, что едем в отпуск, и я бросаю, что курю только до посадки в вагон и все. Не курю 10 лет – это здорово.

Что изменилось в Вашей жизни после того, как Вы бросили курить?

Многолетнее курение отразилось только на состоянии зубов, но это визуально, как там внутри, сложно сказать. Бросил курить, и дышать стало легче. Нет одышки и кашля. Могу с уверенностью сказать: нет пользы от курения, абсолютно никакой.

Интервью № 7

Расскажите, когда Вы начали курить? Сколько лет вы курили до того, как бросили? Как много сигарет выкуривали?

Курить я начала в 18 лет, когда поступила в университет и немного поменяла круг общения. Сначала курила только тогда, когда распивали спиртные напитки, потом постепенно втянулась. Каждую сессию обещала бросить, если сдам на отлично, и бросала на непродолжительный период времени. Потом повторялось все заново... Общий стаж курения – 5,5 лет с перерывами. Курила легкие сигареты, примерно половину пачки в день.

Как это повлияло на Вас и Ваше здоровье?

Появилась одышка, когда поднималась по лестнице, а также высыпания на коже. Серьезных проблем со здоровьем не было.

Вы быстро поддались зависимости?

Примерно за полгода.

Расскажите, как Вы начали с ней бороться и победили эту пагубную привычку?

Периодически бросала курить во время учебы в университете, уменьшая количество выкуренных сигарет за день. Для меня это не было особым стрессом и мучениями, что хочется лезть на стену. Просто потом снова начинала курить за компанию. Бросила курить в 24 года. Вместе с мужем (у него стаж курения – 13 лет) решили отказаться от этой привычки с целью сохранения здоровья и семейного бюджета. Просто перестали курить и всё. В этот раз немного сложнее было, иногда было очень сильное желание закурить. Но, наверное, помогло то, что нас было двое. Сейчас даже не представляю себя с сигаретой.

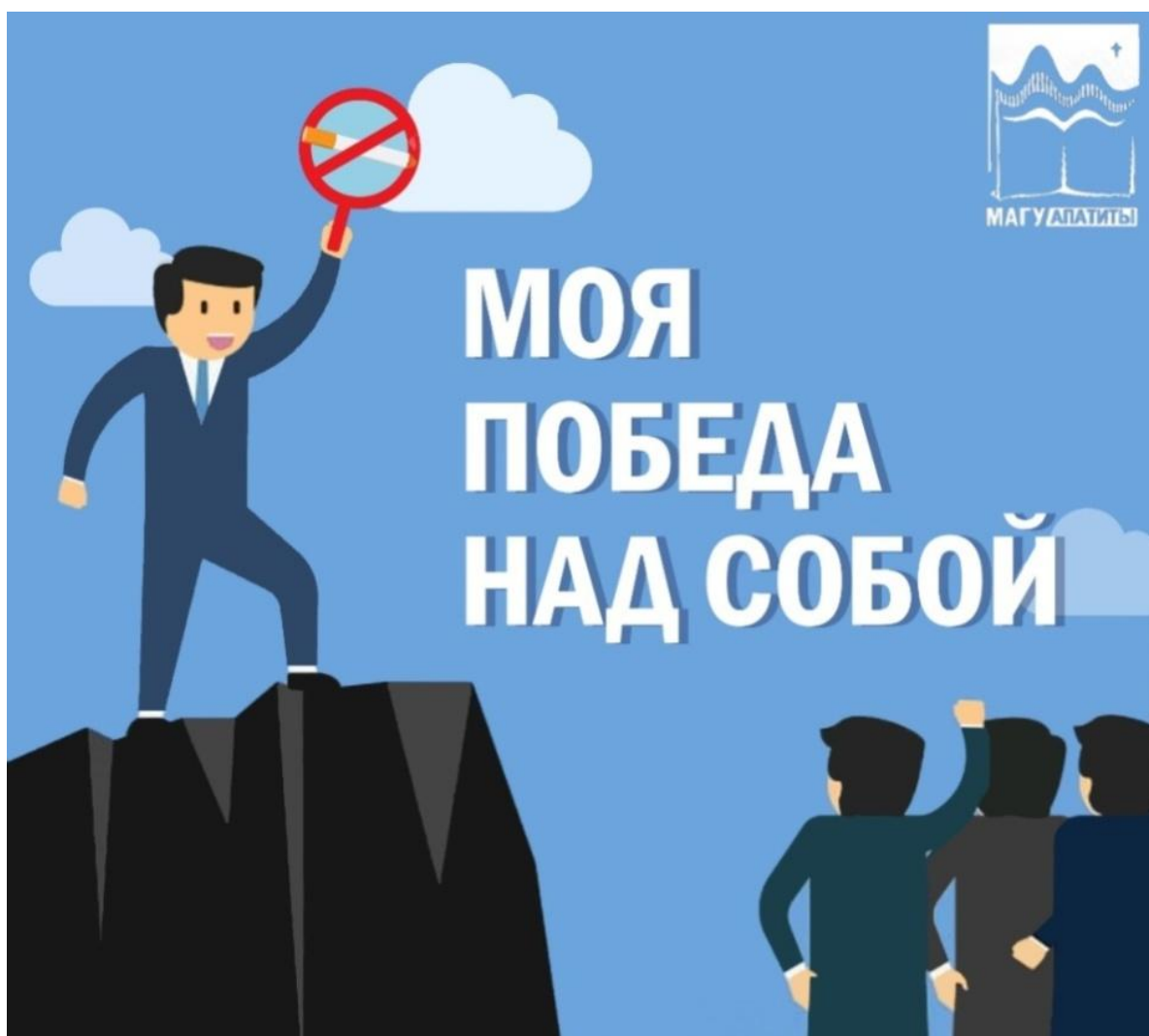
Возможно, у Вас есть лайфхаки или специальные приемы для желающих бросить курить, проверенные на себе?

Лайфхаков нет. Если есть желание и цель, нужно просто идти к ней и не искать себе оправдания.

Что изменилось в Вашей жизни после того, как Вы бросили курить?

Мы не курум уже 5 лет. Единственный «минус» – это «заедание» привычки в первый год (я поправилась на 5 кг, муж – на 20 кг). Но с этим можно бороться, если контролировать себя и то, что лежит в твоей тарелке. За это время я сменила работу, нашла себя. Самочувствие улучшилось, мы занялись спортом, чтобы контролировать свой вес, правда, в связи с коронавирусом тренировки пришлось отложить до

лучших времен. Сейчас задумывается о продолжении нашего рода. Я не жалею о том, что наша семья отказалась от этой привычки. Просто скажу, что **не курить – круто!**



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	2
Селякова Светлана Васильевна	3-5
Бадина Анна Ивановна	6
Данилина Анастасия Аркадьевна	7-8
Дрявичева Марина Николаевна	9-11
Татьянин Дмитрий Сергеевич	12-14
Николаева Елена Владимировна	15-17
Полетаев Сергей Николаевич	18
Мехедов Артём Алексеевич	19
Караваева Анастасия Валерьевна	20-21
Христофоров Никита Степанович	22-23
Каширина Дарья Сергеевна	24-25
Ремизова Любовь Владимировна	26-27
Демченко Полина Владимировна	28
Воскресенская Нина Андреевна	29-32
Марафон «Моя победа над собой»	33-41



ДЛЯ ЗАМЕТОК




ДЛЯ ЗАМЕТОК





ДЛЯ ЗАМЕТОК



МАГУчие страницы
Сборник творческих работ
Выпуск 3


Выпускающий редактор
П.В. Демченко

Корректор
Р.П. Тамазанова

Дизайн
Ю.Д. Самойлова
А.В. Караваева

Тираж 100 экз.

Отпечатано центром тиражирования
Отдела информационных технологий
филиала МАГУ в г. Апатиты
184209, г. Апатиты, Мурманская обл., ул. Лесная, д.29
<https://www.arcticsu.ru/>





МАГУ

МУРМАНСКИЙ
АРКТИЧЕСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
филиал в г.Апатиты

